



Nouilles aux légumes et à la sauce miel et ail

avec brocoli et noix de cajou

Végé

Épicée

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Sauce soya
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Noix de cajou hachées
28 g | 56 g



Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Brocoli
227 g | 454 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Poivron
1 | 2



Sauce aux piments et à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise à base de plantes
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les nouilles et blanchir le brocoli

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **fleurons de brocoli en bouchées**.
- Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Ajouter le **brocoli** dans la même casserole. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, jusqu'à ce que le **brocoli** soit vert vif.
- Égoutter les **nouilles** et le **brocoli**, puis rincer à l'**eau tiède** pendant 15 s.
- Réserver pour égoutter.

2



Griller les noix de cajou

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **noix de cajou** dans une assiette.

3



Préparer et mélanger la sauce pour nouilles

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Emincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Dans un petit bol, fouetter la **poudre d'ail**, le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soya**, la **sauce miel et ail**, la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) (**CONSEIL :** Il n'est pas nécessaire de combiner le mélange complètement à cette étape!)

4



Cuire les légumes

- + Ajouter | Crevettes
- + Ajouter | Poitrines de poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **carottes** et les **morceaux blancs des oignons verts**. **Saler et poivrer**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.

5



Assembler les nouilles

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce pour nouilles**, puis porter à légère ébullition.
- Ajouter les **nouilles** et le **brocoli**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées de **sauce** et que les **légumes** soient légèrement croquants.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | Crevettes
- + Ajouter | Poitrines de poulet

- Hacher grossièrement les **noix de cajou**.
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** des **oignons verts**.

4 | Cuire les légumes et les crevettes

- + Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Ajouter les **crevettes** à la poêle avec les **carottes** et les **oignons verts**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes et que les **crevettes** deviennent roses**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4 | Cuire les légumes et le poulet

- + Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min. Retourner le **poulet**, puis poursuivre la cuisson à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

- + Ajouter | Crevettes

Garnir les **nouilles** de **crevettes**.

6 | Terminer et servir

- + Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **nouilles** de **poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).